

# Ugemenu

AUGUST / ULIGE UGER

## MANDAG

## TIRSDAG

## ONSDAG

## TORSDAG

## FREDAG

### FORMIDDAG

Formbrød  
//  
Persillepesto

[Link til opskrift – klik her](#)

Fuldkornsbrød med sesam og chiafrø  
//  
Daddel-kakaosmør\*

Knækbrød  
//  
Peanutbutter og banan

Gratineret madbrød med rød mojo  
//  
Æble og nektariner

Boller med bulgur og cashewnødder  
//  
Daddel-kakaosmør og bær

[Link til opskrift – klik her](#)

### FROKOST

**Suppe**  
Majssuppe med hvide bønner\*  
Stegte gulerødder, sommerkål og sprød brødkrumme

[Link til opskrift – klik her](#)

**Æg**  
Blomkålsgratin med blomkålssalat og rød mojo\*

[Link til opskrift – klik her](#)

**Bælgfrugter**  
Ratatouille med sorte linser med bulgur og spinat

**Fisk**  
Lasagne med kulmule med bagte majroer\* og ærtepesto

[Link til opskrift – klik her](#)

**Rugbrød og rester**  
Kulmulesalat\*  
Pastasalat med ratatouille  
Ærtepesto

//  
Blegselleri og grønne bønner

[Link til opskrift – klik her og her](#)

### EFTERMIDDAG

Fuldkornsbrød med sesam og chiafrø\*  
Ovnbagt makrel med tomat  
//  
Ærter i bælg

Tortillas med sød majsspread på hvide bønner  
//  
Broccolibuketter

[Link til opskrift – klik her](#)

Gratineret madbrød med rød mojo  
//  
Melon

[Link til opskrift – klik her](#)

Rugbrød med pølse og hytteost  
//  
Glaskål

[Link til opskrift – klik her](#)

Bagte majroer og blomkål  
//  
Skyrdip med citron og hvidløg

\*Her foreslår vi, at du producerer mere til senere brug.

# To do

## MANDAG

- Sæt dej over til fuldkornsbrød til eftermiddag - ekstra til tirsdag formiddag
- Sæt evt. dadler i blød
- Kog hvide bønner til suppe og ekstra til tirsdagens spread
- Lav daddel-kakaosmør til tirsdag formiddag - ekstra til fredag formiddag

## TIRSDAG

- Riv ekstra ost og lav ekstra mojo til madbrød onsdag og torsdag
- Lav majs/hvid bønne-spread med lidt af majssuppen blendet med hvide bønner
- Forbered grønt til onsdagens ratatouille - ekstra ratatouille til tomatsovs onsdag og til frokost fredag
- Sæt dej over til madbrød onsdag eftermiddag - ekstra til torsdag formiddag

## ONSDAG

- Lav ekstra ratatouille til frokost fredag
- Kog ekstra bulgur til boller fredag
- Gem spinat til ærtepestoen til frokost fredag
- Bag ekstra madbrød til torsdag formiddag
- Blend ratatouille til tomatsovs til torsdagens lasagne - gem noget ratatouille til frokost fredag

## TORSDAG

- Gem lidt kulmule til frokost fredag
- Lav ekstra majroer til fredag eftermiddag
- Sæt dej over til boller fredag formiddag- ekstra til mandag formiddag

## FREDAG

- Bag ekstra boller til mandag formiddag
- Lav ærtepesto til frokost og ekstra til mandag formiddag
- Lav kulmulesalat og lav ekstra til mandag eftermiddag.
- Forbered grønt til mandagens suppe/grøddag